

Spotlight



Have you been screened for colorectal cancer?

We want to be sure you're getting the preventive care that you need. Colorectal cancer screenings typically start at age 45. Your risk of colon cancer increases with age. You can reduce your risk by getting regular screenings, which can find colon cancer when it's small and treatable.

If you get colorectal cancer testing done by **December 31, 2023** - you will get a \$30 gift card. Once you get your test done, you'll get a postcard in the mail with more information on how to claim your gift card.

There are different types of colorectal cancer screenings. Talk with your doctor to find the right one for you. It might just save your life!

We're here to help!

Mercy Care Advantage (HMO SNP) Member Services is available to assist you 8:00 a.m. – 8:00 p.m., 7 days a week. Member Services can help you with questions about your Mercy Care Advantage plan benefits and how to access covered services. They can also assist in finding network providers and pharmacies near you. Call us at **602-586-1730** or **1-877-436-5288 (TTY 711)**. You can also get information about Mercy Care Advantage on our website, **www.MercyCareAZ.org**.

Language and interpretation services

Mercy Care Advantage can help arrange interpreter services for your health care visits at no cost to you. If you need an interpreter who speaks your language or a sign language interpreter because you are deaf or have difficulty hearing, please call Member Services to schedule an interpreter at **602-586-1730** or **1-877-436-5288 (TTY 711)**.

Elder fraud schemes are on the rise – Be aware!

We want to let you know about some fraud schemes so you can protect yourself. More and more criminals are using online scams, internet ads, and spam phone calls to target older adults, especially those who are living alone. Fraud schemes increased during the pandemic and continue to rise. Scammers attempt to get access to your financial information, Social Security Number and Medicare card number. Once they get this information, they can gain access to your money, bill Medicare or your health plan to get payment for services you did not receive. They may sell your Medicare number, because a stolen Medicare number can be used repeatedly. No one is safe from fraud and being a victim is not your fault.

Step 1: Recognize common types of fraud schemes used to target older adults.

Grandparent schemes: Scammers take a more personal approach by posing as your grandchildren or other family members. They research their targets before they call, so they're able to use family member names and personal information to earn your trust. They often call their targets pretending to be a family member asking for financial help to get out of a situation such as legal trouble.

Government impersonation schemes: Scammers pretend to be from government agencies such as Medicare, the IRS, or the Social Security Administration (SSA). They reach out by phone calls, emails, or text messages and will say that you owe the government money or need to give them personal information. They'll be aggressive using threats of fines or jail time to make you feel the need to take quick action.

Tech support schemes: Tech support scammers will use misleading phone calls, emails, text messages, or online pop-up windows. They'll tell you there's a security flaw or a problem with your computer and offer to help you fix it. Then, they will ask you to send them personal information, payments, or grant them remote access to your computer which will allow them to get information.

Romance schemes: These types of scams generally take place online. The con artist will use a fake identity and reach out to you through social media or a dating app. They build a bond with you, sharing fake details about their life and asking questions about your life. They'll pretend to share common interests with you but won't want to meet in person. Then they'll tell you they have a health emergency and will ask for money.

Fake prize schemes: Scammers will contact you saying that you've won a prize in a contest or lottery. They'll ask you to provide personal information or send money to cover the cost of "shipping." But no prize arrives.

Actions to help protect yourself from being a victim

One of the most important steps to protecting yourself is to avoid making quick decisions. Don't feel you need to respond right away to any offers or demands, especially if you have any doubt about who the person is that's contacting you. Remember real businesses and government entities won't force you to make a sudden decision.

- Guard your Medicare number, social security number and bank account numbers. Remember that Medicare will never call to sell you anything or visit you at your home.
- Don't provide personal information, such as your social security number, Medicare number or bank account number, over the phone or in an email.
- Don't click on suspicious links or attachments in emails or text messages. Make sure your security software is updated if use regularly use a computer.
- If you get a call from someone claiming to be a family member who needs money, tell them you will need to get back to them. Call other family or close friends to confirm whether the story is true.
- If you're not sure if an online message is from a legitimate business, such as a bank, consider calling their official number or visiting a local branch to verify.
- Don't assume the caller ID showing on your phone is correct. Scammers can fake a phone number to fool you.
- Never wire money to someone you haven't met, even after building an online relationship. If someone pressures you to make a sudden payment over the phone, hang up.
- Don't answer unsolicited calls or emails that say you've won a prize but need you to provide personal information first.
- Don't let strangers into your home, especially if you live alone. Don't leave your valuables in plain sight.

If you feel you have been a victim of fraud call Eldercare Locator at **1-800-677-1116** for help and support or visit: **IdentifyTheft.gov** to report identity theft (FTC).

Do you have high blood pressure?

High blood pressure, or hypertension, is often called the “Silent Killer” because there are very few symptoms. The only way to know for sure is to have your blood pressure taken by a healthcare provider.

Some things that may put you at a higher risk for high blood pressure are:

- **Family history** – high blood pressure runs in families
- **Age** – as you get older, your blood vessels get stiffer and increase your blood pressure
- **Race** – African Americans have a higher risk of high blood pressure
- **Gender** – men are more likely to get high blood pressure before age 64; women are more likely to have high blood pressure after age 65

The good news is there are things you can do to lower your risks, such as:

- Exercise
- Eat a healthy diet including fruits, vegetables, whole grains, and low-fat dairy
- Lower the amount of salt in your diet
- Avoid smoking
- Avoid alcohol
- Get a good night’s sleep
- Monitor your blood pressure

Talk to your healthcare provider and be sure to have your blood pressure checked at every visit!



Sources:

American Heart Association

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/know-your-risk-factors-for-high-blood-pressure>

National Institutes of Health: National Institute on Aging

<https://www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure#some>

The Model of Care basics

The Model of Care (MOC) offers the basic framework that Mercy Care Advantage (MCA) uses to meet the needs of our members. It’s designed to improve the health and well-being of our aging, vulnerable and chronically ill members.

Members are assigned a care manager based on information collected from the Health Risk Assessment (HRA). It helps us coordinate care between members, their primary care provider (PCP), and Mercy Care Advantage. Care managers use the information to develop an Individual Care Plan that is mailed out to each member of the plan and their PCP.

We must complete an HRA for every member within 90 days of enrollment and every year after. And this year, members who complete their HRA may be eligible to get a \$25 gift card.



Checking in with your diabetes care

Spring is full of fresh starts and new beginnings. It's a great time to focus on reviving your health goals. And, it's never too early or late to get on track with your diabetes care. Lifestyle and daily routine can affect your blood (sugar) glucose. To manage your blood glucose, you need to balance what you eat and drink with physical activity and medications, if you take any. Keep regular appointments with your health care provider to check your progress.

Routine tests and exams can help prevent complications.

- **Hemoglobin A1C** – Have your A1C level measured at least two times a year
- **Blood pressure** – The American Diabetes Association recommends a blood pressure less than 140/90 for people with diabetes
- **Eye exam** – See your eye care specialist once a year for a dilated retinal eye exam
- **Monitor your kidney health** – Keep tight control of your blood glucose and blood pressure and have your urine and blood checked once a year to help prevent kidney disease
- **Medication adherence with statin therapy** – be sure you are taking them as directed to lower your risk of heart disease

Call your provider today if you have missed any medical tests.

Find out about Medicare benefit or service changes

The Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) sometimes makes changes to benefits or services covered by Original Medicare. These changes are called National Coverage Determinations (NCDs). You can find the latest information about these changes by going to our website at www.MercyCareAZ.org. You can also call us at **602-586-1730** or **1-877-436-5288** (TTY **711**), 8:00 a.m. – 8:00 p.m., 7 days a week.

Model of Care Evaluation

As a Dual-Eligible Special Needs Plan (D-SNP), we are required to have a Model of Care. To obtain details related to the latest Model of Care evaluation, please visit www.MercyCareAZ.org.

This information is not a complete description of benefits. Contact the plan for more information. You must receive all routine care from plan providers. This is general health information and is not meant to replace care or advice you get from your doctor. Always ask your doctor or other health care provider for information about your own health care needs.

Destacado



¿Le realizaron una prueba de detección de cáncer colorrectal?

Queremos asegurarnos de que recibe la atención preventiva que necesita. Las pruebas de detección de cáncer colorrectal se suelen comenzar a realizar a los 45 años. El riesgo de cáncer de colon aumenta con la edad. Puede reducir el riesgo haciéndose pruebas de detección con regularidad, que pueden detectar el cáncer de colon cuando es pequeño y tratable.

Si se somete a la prueba de detección de cáncer colorrectal antes del **31 de diciembre de 2023**, recibirá una tarjeta de regalo de \$30. Una vez realizada la prueba, recibirá por correo una postal con más información sobre cómo reclamar su tarjeta de regalo.

Existen diferentes tipos de pruebas de detección de cáncer colorrectal. Consulte a su médico para encontrar la prueba adecuada para usted. ¡Podría salvarle la vida!

¡Estamos aquí para ayudar!

El Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage (HMO SNP) está disponible para ayudarle de 08:00 a. m. a 08:00 p. m., los 7 días de la semana. El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle si tiene preguntas sobre los beneficios de su plan Mercy Care Advantage y sobre cómo acceder a los servicios cubiertos. También puede ayudarle a encontrar proveedores y farmacias de la red cerca de usted. Llámenos al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288 (TTY 711)**. También puede obtener información sobre Mercy Care Advantage en nuestro sitio web **www.MercyCareAZ.org**.

Servicios de idioma e interpretación

Mercy Care Advantage puede ayudar a coordinar los servicios de interpretación para sus consultas de atención médica sin costo para usted. Si necesita un intérprete que hable su idioma o un intérprete de lenguaje de señas porque usted es sordo o tiene problemas auditivos, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288 (TTY 711)** para coordinar la asistencia de un intérprete.

Aumentan los esquemas de fraude a personas mayores: ¡tenga cuidado!

Queremos informarle sobre algunos esquemas de fraude para que pueda protegerse. Cada vez son más los delincuentes que utilizan estafas en línea, anuncios en Internet y llamadas telefónicas no deseadas para dirigirse a las personas mayores, especialmente a las que viven solas. Los esquemas de fraude aumentaron durante la pandemia y siguen en aumento. Los estafadores intentan acceder a la información financiera, al número del seguro social y al número de la tarjeta de Medicare. Una vez que obtienen esta información, pueden acceder a su dinero, facturar a Medicare o a su plan de salud para conseguir el pago de servicios que usted no recibió. Pueden vender el número de Medicare, ya que un número de Medicare robado puede utilizarse reiteradamente. Nadie está a salvo del fraude, y ser una víctima no es su culpa.

Paso 1: reconocer los tipos de esquemas de fraude más comunes que se emplean contra las personas mayores.

Esquemas contra abuelos: los estafadores recurren a un método más personal, y se hacen pasar por los nietos u otros familiares. Investigan a sus víctimas antes de llamar, por lo que pueden utilizar nombres de familiares e información personal para ganarse la confianza. Suelen llamar a sus víctimas haciéndose pasar por un familiar y pidiendo ayuda económica para salir de una situación difícil, como un problema legal.

Esquemas de suplantación de identidad del Gobierno: los estafadores fingen pertenecer a organismos gubernamentales, como Medicare, el Servicio de Impuestos Internos (IRS) o la Administración del Seguro Social (SSA). Se ponen en contacto por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto y le dicen que debe dinero al Gobierno o que debe proporcionarles información personal. Son agresivos y amenazan con multas o penas de prisión para que sienta la necesidad de actuar con rapidez.

Esquemas de asistencia técnica: los estafadores que ofrecen asistencia técnica utilizan llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto o ventanas emergentes en Internet que son engañosos. Le dirán que hay un fallo de seguridad o un problema con su computadora, y le ofrecerán ayuda para solucionarlo. Luego, le pedirán que les envíe información personal, pagos o que les conceda acceso remoto a su computadora, lo que les permitirá obtener información.

Esquemas de romance: estos tipos de estafas suelen llevarse a cabo en Internet. El estafador usa una identidad falsa y se pone en contacto a través de las redes sociales o de una aplicación de citas. Crea un vínculo, compartiendo detalles falsos sobre su vida y haciendo preguntas sobre la suya. Fingirá tener intereses en común, pero no querrá reunirse en persona. Luego, le dirá que tiene una emergencia de salud y le pedirá dinero.

Esquemas de premios falsos: los estafadores se ponen en contacto con usted para decirle que ha ganado un premio en un concurso o en la lotería. Le piden que proporcione información personal o que envíe dinero para cubrir los gastos de “envío”. Pero no llega ningún premio.

Medidas para evitar ser una víctima

Una de las medidas más importantes para protegerse es

evitar tomar decisiones precipitadas. No crea que tiene que responder de inmediato a cualquier oferta o demanda, sobre todo si tiene dudas sobre la identidad de la persona que se pone en contacto con usted. Recuerde que las empresas reales y las entidades gubernamentales no le obligan a tomar una decisión repentina.

- Guarde el número de Medicare, el número del Seguro Social y los números de las cuentas bancarias. Recuerde que Medicare nunca le llamará para venderle nada ni le visitará en su domicilio.
- No proporcione información personal, como el número del Seguro Social, el número de Medicare o el número de cuenta bancaria, por teléfono ni por correo electrónico.
- No haga clic en enlaces o archivos adjuntos sospechosos en correos electrónicos o mensajes de texto. Si utiliza habitualmente una computadora, asegúrese de que el software de seguridad esté actualizado.
- Si recibe una llamada de una persona que dice ser un familiar que necesita dinero, dígame que volverá a ponerse en contacto con ella. Llame a otros familiares o amigos cercanos para confirmar si el relato es cierto.
- Si no sabe con certeza si un mensaje en línea procede de una empresa legítima, como un banco, llame al número oficial o acuda a una sucursal local para comprobarlo.
- No dé por hecho que el identificador de llamadas que aparece en su teléfono es correcto. Los estafadores pueden falsificar un número de teléfono para engañar.
- Nunca envíe dinero a alguien que no conoce, ni siquiera después de haber entablado una relación por Internet. Si una persona le presiona para que realice un pago repentino por teléfono, cuelgue.
- No responda llamadas ni correos electrónicos no solicitados en los que le digan que ha ganado un premio, pero que antes debe proporcionar información personal.
- No deje entrar a desconocidos en su casa, especialmente si vive solo. No deje los objetos de valor a la vista.

Si cree que es una víctima de fraude, llame a Eldercare Locator al **1-800-677-1116** para obtener ayuda y apoyo, o visite **IdentifyTheft.gov** para denunciar un robo de identidad (en la Comisión Federal de Comercio [FTC]).

¿Tiene la presión arterial alta?

La presión arterial alta, o hipertensión, a menudo se llama el “asesino silencioso” porque tiene muy pocos síntomas. La única forma de saberlo con certeza es que un proveedor de atención médica le tome la presión arterial.

Algunos factores que pueden aumentar el riesgo de presión arterial alta son los siguientes:

- **Antecedentes familiares:** la presión arterial alta es hereditaria
- **Edad:** a medida que envejece, los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos y aumenta la presión arterial
- **Raza:** los afroamericanos tienen un mayor riesgo de tener presión arterial alta
- **Género:** los hombres tienen más probabilidades de presentar presión arterial alta antes de los 64 años; las mujeres tienen más probabilidades después de los 65

La buena noticia es que puede tomar medidas para reducir su riesgo, como las siguientes:

- Hacer ejercicio
 - Llevar una dieta saludable que incluya frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa
 - Reducir la cantidad de sal en su alimentación
 - Evitar fumar
 - Evitar consumir alcohol
 - Dormir bien
 - Controlar la presión arterial
- Hable con su proveedor de atención médica y asegúrese de que le controle la presión arterial en cada consulta.



Fuentes:

Asociación Estadounidense del Corazón:

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/know-your-risk-factors-for-high-blood-pressure>

Institutos Nacionales de Salud: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: <https://www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure#some>

Conceptos básicos del Modelo de atención

El Modelo de atención (MOC) ofrece el marco fundamental que Mercy Care Advantage (MCA) utiliza para satisfacer las necesidades de nuestros miembros. Está diseñado para mejorar la salud y el bienestar de los miembros mayores, vulnerables y con enfermedades crónicas.

A los miembros se les asigna un administrador de atención en función de la información recopilada en la Evaluación de riesgos para la salud (HRA). Nos ayuda a coordinar la atención entre los miembros, el proveedor de atención primaria (PCP) y Mercy Care Advantage. Los administradores de atención utilizan la información para elaborar un plan de atención individual que se envía por correo a cada miembro del plan y a su PCP.

Debemos realizar una HRA a cada miembro en un plazo de 90 días a partir de la inscripción, y cada año a partir de entonces. Y este año, los miembros que completen la HRA pueden ser elegibles para obtener una tarjeta de regalo de \$25.

Control de la diabetes

La primavera es sinónimo de nuevos comienzos. Es un buen momento para concentrarse en reactivar sus objetivos en materia de salud. Además, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para ponerse al día en el cuidado de la diabetes. El estilo de vida y la rutina diaria pueden afectar el nivel de glucosa (azúcar) en sangre. Para controlar la glucosa en sangre, debe equilibrar lo que come y bebe con la actividad física y los medicamentos, en caso de que los tome. Acuda regularmente a las citas con el proveedor de atención médica para comprobar su evolución.

Las pruebas y los exámenes de rutina pueden ayudar a evitar complicaciones.

- **Hemoglobina A1C:** mida el nivel de A1C al menos dos veces al año.
- **Presión arterial:** la Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda que las personas con diabetes mantengan su presión arterial en menos de 140/90.
- **Examen de la vista:** acuda al especialista en atención de la vista una vez al año para realizar un examen de la retina con dilatación.
- **Control de la salud renal:** mantenga un control estricto de la glucosa en sangre y la presión arterial, y realice análisis de orina y sangre una vez al año para prevenir las enfermedades renales.
- **Cumplimiento del tratamiento con estatinas:** asegúrese de tomar estos medicamentos según las indicaciones para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Llame hoy mismo a su proveedor si no se ha realizado alguna prueba médica.



Obtenga más información sobre los cambios en los beneficios o servicios de Medicare

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) a veces realizan cambios en los beneficios o los servicios que cubre Original Medicare. Estos cambios se llaman Determinaciones nacionales de cobertura (NCD). Puede encontrar la información más reciente sobre estos cambios en nuestro sitio web www.MercyCareAZ.org. También puede llamarnos al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288 (TTY 711)**, de 08:00 a. m. a 08:00 p. m., los 7 días de la semana.

Evaluación del Modelo de atención

Como un plan de necesidades especiales de doble elegibilidad (D-SNP), debemos contar con un Modelo de atención. Para obtener información relacionada con la evaluación más reciente del Modelo de atención, visite www.MercyCareAZ.org.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, póngase en contacto con el plan. Debe recibir toda la atención de rutina de parte de proveedores del plan. Esta información de salud es de carácter general y no debe reemplazar las instrucciones o la atención del médico. Consulte siempre con el médico u otro proveedor de atención médica para obtener información sobre sus necesidades de atención médica particulares.